

**Wir helfen
hier und jetzt.**



Einladung zum Gesundheitsvortrag

Wir freuen uns, Ihnen informative Gesundheitsvorträge mit abwechslungsreichen Themen rund um die Themen: Prävention, Wohlbefinden sowie Ernährung über Franz Siegler jeden vierten Donnerstag anbieten zu können. Der Gesundheitsvortrag richtet sich an alle gesundheitsbewussten und gesundheitsinteressierten Menschen, die neue Wege in der Gesundheitsvorsorge interessieren.

Gesund und munter bis ins hohe Alter - sinnvolle Gesundheitsvorsorge - 28.09.2023

Wirkliche Gesundheit bis ins hohe Alter ist die Herausforderung unserer Zeit.

Diese Aufgabe ist nicht mit Medikamenten zu bewerkstelligen, sondern bedarf einer bewussten Lebensweise - die beste Gesundheitsvorsorge und zugleich der Schlüssel für ein langes und gesundes Leben.

Gesundheitsvorsorge macht Spaß, vor allem, wenn sich das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Ausstrahlung damit merklich erhöhen und verbessern und sich gleichzeitig kleinere Gesundheitsproblemchen in Luft auflösen.

Datum: 28.09.2023
Zeit: 15:00 Uhr
Ort: ASB-Begegnungszentrum Jakobstraße 5, Hinterhaus, 02826 Görlitz
Dozent: Franz Siegler
Kosten: kostenfrei, **um einen Spendenbeitrag in die Spendenbüchse wird gebeten**
Anmeldung: telefonische Voranmeldung
Kontakt:



Franz Siegler ehrenamtlicher Koordinator der SHG Krebs
Telefon: 03581 68 37 06 7
Mobil: 0174 34 54 32 5
E-Mail: franzsiegler@web.de

**Wir helfen
hier und jetzt.**



Einladung zum Gesundheitsvortrag

Wir freuen uns, Ihnen informative Gesundheitsvorträge mit abwechslungsreichen Themen rund um die Themen: Prävention, Wohlbefinden sowie Ernährung über Franz Siegler jeden vierten Donnerstag anbieten zu können. Der Gesundheitsvortrag richtet sich an alle gesundheitsbewussten und gesundheitsinteressierten Menschen, die neue Wege in der Gesundheitsvorsorge interessieren.

Pflanzliche Öle für seelische Gesundheit - 26.10.2023

Die immense Wichtigkeit der seelischen Gesundheit wird vielen Menschen erst dann bewusst, wenn sie bereits an psychischen Beschwerden leiden. Andauernder Stress, Belastungen und das damit verbundene seelische Ungleichgewicht können letztendlich zu ernstzunehmenden seelischen sowie körperlichen Erkrankungen führen.

Doch was ist eigentlich seelische Gesundheit und kann man sie wirklich so einfach beeinflussen?

Datum: 26.10.2023
Zeit: 15:00 Uhr
Ort: ASB-Begegnungszentrum Jakobstraße 5, Hinterhaus, 02826 Görlitz
Dozent: Franz Siegler
Kosten: kostenfrei, **um einen Spendenbeitrag in die Spendenbüchse wird gebeten**
Anmeldung: telefonische Voranmeldung
Kontakt:



Franz Siegler ehrenamtlicher Koordinator der SHG Krebs
Telefon: 03581 68 37 06 7
Mobil: 0174 34 54 32 5
E-Mail: franzsiegler@web.de

**Wir helfen
hier und jetzt.**



Einladung zum Gesundheitsvortrag

Wir freuen uns, Ihnen informative Gesundheitsvorträge mit abwechslungsreichen Themen rund um die Themen: Prävention, Wohlbefinden sowie Ernährung über Franz Siegler jeden vierten Donnerstag anbieten zu können. Der Gesundheitsvortrag richtet sich an alle gesundheitsbewussten und gesundheitsinteressierten Menschen, die neue Wege in der Gesundheitsvorsorge interessieren.

Eigene Vorsorge gegen Schnupfen & Erkältungen - 23.11.2023

Wie können wir Erkältungen, Grippe und andere virusbedingte Atemwegserkrankungen besser überstehen oder ihnen vorbeugen. Täglich begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren, Bakterien oder Pilzen.

Doch nicht jeder Kontakt führt automatisch zu Krankheit. Häufig wird die körpereigene Abwehr mit den Angreifern allein fertig. Wirksamen Schutz vor Infektionskrankheiten bieten einfache Hygienemaßnahmen, um eine Ansteckung zu vermeiden.

Für die unterstützende Behandlung bei einem grippalen Infekt steht eine ganze Reihe von ätherischen Ölen zur Verfügung, welche die erkältungsbedingten Beschwerden lindern und auch das Risiko einer Sekundärinfektion senken können.

Datum: 23.11.2023
Zeit: 15:00 Uhr
Ort: ASB-Begegnungszentrum Jakobstraße 5, Hinterhaus, 02826 Görlitz
Dozent: Franz Siegler
Kosten: kostenfrei, **um einen Spendenbeitrag in die Spendenbüchse wird gebeten**
Anmeldung: telefonische Voranmeldung
Kontakt:



Franz Siegler ehrenamtlicher Koordinator der SHG Krebs
Telefon: 03581 68 37 06 7
Mobil: 0174 34 54 32 5
E-Mail: franzsiegler@web.de

**Wir helfen
hier und jetzt.**



Einladung zum Gesundheitsvortrag

Wir freuen uns, Ihnen informative Gesundheitsvorträge mit abwechslungsreichen Themen rund um die Themen: Prävention, Wohlbefinden sowie Ernährung über Franz Siegler jeden vierten Donnerstag anbieten zu können. Der Gesundheitsvortrag richtet sich an alle gesundheitsbewussten und gesundheitsinteressierten Menschen, die neue Wege in der Gesundheitsvorsorge interessieren.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - 21.12.2023

Leiden Sie unter Bluthochdruck? Kopfschmerzen/Migräne? Spannungsschmerzen? Nervosität? Schlafstörungen? Asthma? Alltagsstress? Dann kann Ihnen Progressive Muskelentspannung helfen. Muskeln zu entspannen lernen, bedeutet, auch im Kopf loszulassen.

Sie erlernen eine Entspannungsmethode, die Sie im Alltag jederzeit anwenden können.

Ihr individuelles Anspannungs- und Energielevel wird insgesamt herabgesetzt, somit werden Sie stressresistenter und beugen stressabhängigen Krankheiten vor.

Datum: 21.12.2023
Zeit: 15:00 Uhr
Ort: ASB-Begegnungszentrum Jakobstraße 5, Hinterhaus, 02826 Görlitz
Dozent: Franz Siegler
Kosten: kostenfrei, **um einen Spendenbeitrag in die Spendenbüchse wird gebeten**
Anmeldung: telefonische Voranmeldung
Kontakt:



Franz Siegler ehrenamtlicher Koordinator der SHG Krebs
Telefon: 03581 68 37 06 7
Mobil: 0174 34 54 32 5
E-Mail: franzsiegler@web.de